



令和6年 11月 予定献立表

船橋市立湊中学校

○牛乳は毎日つきます

↓「A」または「B」または「弁」を記入しましょう

日付	選択	A献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1 (金)		ご飯 キャベツメンチカツ 梅あえ 小松菜と生揚げのみそ汁 みかん	774	28.3	29.4	2.5	オレンジフレンチトースト 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツのコールスローサラダ 巨峰	841	37.9	30.5	3.1	船橋の食材を 食べる日 キャベツ
5 (火)	3年なし	ご飯 1人1杯の揚げ物※ クラッシュ大豆と春雨のサラダ ミニトマト 豆腐と白菜のスープ オレンジ ※角切りのレバーとチーズを、ぎょうざの皮に包んで揚げたもの。	798	27.7	26.4	1.7	きのこのトマトスバゲティ ハーブチキン ポテトサラダ チーズケーキ	801	38.7	34.5	3.1	
6 (水)	3年なし	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き 甘酢あえ 八宝みそ汁 りんご	738	33.7	23.7	2.3	のりご飯 ししゃものごま揚げ おかかあえ キムチ鍋風みそ汁 みかん	741	31.9	30.2	2.3	
7 (木)		ご飯 揚げ鰯のねぎソース パリパリ漬け にんじんシリシリ わかめのみそ汁 巨峰	781	30.0	30.1	3.0	はちみつパン ねぎのキッシュ※ ひじきのマリネ ミネストローネ オレンジ ※卵・生クリームに野菜などを加えたものを、パイ生地と一緒に焼いたフランス料理。	752	28.3	31.0	3.0	船橋の食材を 食べる日 長ねぎ
8 (金)		ご飯 豆腐つくね・きのこのソース こんぶあえ さつま芋のきんぴら 白菜のみそ汁 柿	767	32.0	24.2	2.3	ミルクロール レバーのレモンソース じゃこ入りグリーンサラダ カレーヌードルスープ 柿	775	32.2	30.2	2.9	
12 (火)		黒米ご飯 麻婆豆腐 シルバーサラダ 大根もち ヨーグルト	804	30.7	25.7	2.8	テーブルロール にんじんドレッシングサラダ 大根の唐揚げ 鶏肉と大豆のシチュー オレンジ	741	25.0	37.4	2.4	船橋の食材を 食べる日 大根
14 (木)		麦ご飯 和風キーマカレー ごまドレッシングサラダ コンソメ野菜スープ ヨーグルトあえ	846	28.1	32.1	2.4	ハムカツサンド 豆腐のカレー煮 マリネサラダ りんご	776	31.1	32.0	3.0	
15 (金)		ご飯 鰯の蒲焼風 千葉野菜のパリパリ漬け さつま汁 りんご	768	29.0	27.1	2.6	はちみつパン 豚肉のトマトソースがけ ひじきのマリネ 千葉野菜のスープ さつまいもの甘煮 みかん	804	32.5	29.3	3.2	千産千消献立
18 (月)		ご飯 チーズタッカルビ チョレギサラダ フライビーンズ わかめと白菜のスープ オレンジ	797	31.6	32.3	2.2	黒糖食パン はちみつ イカのアップルマリネ 根菜ごまヨササラダ ポトフ 巨峰	880	30.6	34.4	3.0	
19 (火)		ふきよせご飯※ 生あげのきのこのソース 小松菜のみぞれあえ みそちゃんこ みかん ※色とりどりの木の葉が、ふきよせられた様子を表現したまぜごはん。	731	28.9	26.1	2.4	ツナサンド 小松菜とじゃこのサラダ キャラメルポテト※ 洋風おでん ヨーグルト ※揚げたさつまいもに、キャラメル風味のみつをからめたもの。	824	33.1	31.3	3.3	船橋の食材を 食べる日 小松菜
20 (水)		ガーリックライス カレーツナコロッケ クラッシュ大豆のサラダ 切干大根のから揚げ風 キャベツのスープ ラフランス	864	30.5	28.1	3.5	テーブルロール チキンのレモンバター焼き フレンチサラダ ひよこ豆と小魚のカレー揚げ トマトスープ ラフランス	813	35.3	35.4	2.9	
21 (木)		ブルコギ丼 ナムル サンラータン カフェオレゼリー	775	30.7	27.8	2.6	揚げパン(黒ごまきなこ&シュガー) チーズオムレツ ハムサラダ ABCスープ オレンジ	737	29.7	36.4	3.0	
22 (金)		ご飯 揚げ鶏のレモンソース 磯香あえ 野菜の肉みそあんかけ かきたま汁 みかん	836	39.5	24.8	2.9	ご飯 鰯のみそ煮 さっぱり漬け 黒豆の甘煮 けんちん汁 りんご	781	32.4	28.2	2.2	和食の日献立& 船橋の食材を 食べる日 米
25 (月)		ご飯 レバーのねぎソース 梅じゃこあえ ひじきの炒り煮 大根のみそ汁 りんご	803	33.9	27.9	2.9	コッペパン チョコクリーム 生揚げのツナマヨ焼き コーンサラダ ミニトマト 鶏肉とレタスのスープ みかん	768	32.7	36.8	2.7	
26 (火)		しらすわかめご飯 鰯の文化干し 納豆あえ 大豆と揚げボールの煮物 ごま豆乳みそ汁 巨峰	826	36.4	29.9	3.4	ミートサンド ポテトサラダ コーンクラムチャウダー オレンジ	784	32.6	31.3	3.4	
27 (水)		キャロットの小松菜炒めイース コールスローサラダ わかさぎの唐揚げ アップルパイ	849	30.3	31.5	2.9	ハチミツパン 鶏肉のオレンジ煮 キャロット・ラベ 小魚入り野菜チップス レンズ豆のスープ アップルパイ	852	35.4	30.0	2.4	
28 (木)		牛肉カレーライス 山海サラダ のり塩ビーンズ みかん	823	31.3	30.8	2.5	サンドイッチ ボークビーンズ ごまドレッシングサラダ りんご	791	36.0	38.0	3.5	お話給食 ～本にでてくる 料理を 食べよう～
29 (金)		ご飯 鮭の塩焼き キムチ入りスタミナあえ 彩りきんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁 ドーナツ	855	34.2	26.1	2.9	ソフト麺ミートソース ツナじゃこサラダ ドーナツ	883	35.0	28.5	1.8	

※使用食材は、生育状況や入荷状況により変更になる場合があります。

※11月分の申し込み締め切りは
7月10日(水)です。

※11月分の給食費の口座引き落としは
9月30日(月)です。
残高の確認をお願いします。

給食のない日

13日(水)……………千教研船橋支会

給食を全部申し込んだ場合

1.2年生 5,940円 (330円×18回)
3年生 5,280円 (330円×16回)

《 給食回数18回 》